

# Täytä T2D:n oireiden tarkistuslista

Tarkistuslista käsittelee joitakin tyyppin 2 diabeteksen yleisiä oireita. Mikä on näiden oireiden aiheuttaja? Ja mitä ovat niiden seuraukset? Täytä tarkistuslista ja keskustele asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Tunnetko jonkun, joka hyötyisi näistä tiedoista? Jaa PDF! #AtTheHeartOfDiabetes



## 1. KÄYTKÖ VESSASSA AIEMPAA USEAMMIN?

Tyyppin 2 diabeteksen yleisin oire on tihentynyt virtsaamistarve. Tämä johtuu siitä, että munuaiset joutuvat tekemään normaalia enemmän työtä suodattaakseen kehostasi ylimääräisen sokerin.<sup>1</sup> Munuaiset laimentavat sokerin verenkiertoon lisäämällä siihen nestettä kehon muista kudoksista. Ylimääräinen neste poistuu elimistöstä virtsana, minkä vuoksi virtsaamistarve ja elimistön kuivuminen lisääntyvät.<sup>2</sup> Kuivuminen laukaisee tarpeen juoda enemmän, mikä taas lisää virtsaamistarvetta entisestään.<sup>1</sup>



## 2. OLETKO USEIN VÄSYNYT?



Koska elimistön kyky käyttää sokereita energianlähteinä on heikentynyt, olo tuntuu väsyneeltä.<sup>1</sup> Kun verensokeri pysyy korkealla, veri paksuuntuu, mikä vaikeuttaa hapen kuljettamista soluihin.<sup>3</sup> Myös elimistön kuivumisella voi olla oma osuutensa väsymyksen tunteessa.<sup>1</sup>



## 3. OLETKO NÄLKÄINEN RIIPPUMATTA SIITÄ, KUINKA PALJON SYÖT?

Koska elimistön solut eivät pysty imemään useimpia ravintoaineita verestä, elimistö ei myöskään pysty muuttamaan ruokaa energiaksi. Tämän aiheuttama energiavaje lisää näläntunnetta.<sup>4</sup> Kun olo ei ole kylläinen ja ruokailua on jatkettava, verensokeri nousee entisestään<sup>5</sup>, mikä taas aiheuttaa väsymyksen ja janon tunnetta.<sup>6</sup>



## 4. ONKO NÄKÖSI HÄMÄRTYNYT?



Korkea verensokeri saa kudokset, mukaan lukien silmän mykiöt, menettämään nestettä. Tämä vaikuttaa keskittymiskykyyn.<sup>1</sup> Kun vahinko on tapahtunut, vaivan poistuminen voi viedä useita viikkoja. Kun verensokeri on liian korkea usean perättäisen vuoden ajan, se voi vahingoittaa vakavasti verkkokalvon verisuonia. Jos tilaa ei hoideta, näkö voi muuttua pysyvästi.<sup>7</sup>



## 5. KOETKO PISTELEVÄÄ TUNNETTA KÄSISSÄSI JA JALOISSASI?

Epänormaalit verensokeriarvot voivat vaurioittaa kehon hermoja. Tätä kutsutaan neuropatiaksi ja siitä on tunnistettu neljä eri muotoa. Henkilöllä tämä sairaus voi esiintyä yhdessä tai useammassa muodossa. Sairauden yleisin muoto on perifeerinen neuropatia, mikä aiheuttaa pistelevää ja polttavaa tunnetta ensin jaloissa ja sitten käsissä.<sup>8</sup>



## 6. PARANEVATKO MUSTELMASI HITAASTI?



Kun verisuonet jäykistyvät, veren on vaikeampaa virrata kehon läpi. Silloin haavoja parantavien ravintoaineiden ja hapen kulkeutuminen haavoihin vaikeutuu. Aiemmin kuvatun neuropatian vuoksi vammat voivat jäädä pitkäksi aikaa huomaamatta, mikä taas lisää infektioriskiä. Tämän kaiken lisäksi tyyppin 2 diabetesta sairastavan elimistö tuottaa entsyymejä ja hormoneja, jotka heikentävät immuunijärjestelmän tehoa.<sup>9</sup>



# Vastasitko mihinkään kysymyksistä kyllä?

Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

#AtTheHeartOfDiabetes

#### Sources:

- (1) Mayo Clinic. (2016b, April 21). Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>
- (2) Healthline. (2016). Diabetes Symptoms: Early Signs, Advanced Symptoms, and More. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.healthline.com/health/diabetes-symptoms>
- (3) Spero, D. (2016, November 30). What Causes Diabetes Fatigue? Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetesselfmanagement.com/blog/what-causes-diabetes-fatigue>
- (4) M Leontis, L. (n.d.). Type 2 Diabetes Symptoms and Warning Signs. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-symptoms>
- (5) Diabetes Digital Media Ltd. (n.d.). Polyphagia - Symptoms and Causes of Increased Appetite. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/symptoms/polyphagia.html>
- (6) Thuisarts. (2018, June 8). Mijn bloedsuiker is te hoog (bij diabetes type 2) | Thuisarts. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.thuisarts.nl/diabetes-mellitus/mijn-bloedsuiker-is-te-hoog-bij-diabetes-type-2>
- (7) Kaiser permanente. (n.d.). Eye Damage With Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <https://wa.kaiserpermanente.org/healthAndWellness/index.jhtml?item=%2Fcommon%2FhealthAndWellness%2Fconditions%2Fdiabetes%2Feyes.html>
- (8) Mayo Clinic. (2018, September 7). Diabetic neuropathy - Symptoms and causes. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580>
- (9) Geisinger. (2017, November 8). 3 reasons diabetic wounds are slow to heal. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/11/08/20/05/3-reasons-diabetic-wounds-are-slow-to-heal>